

EDUCAÇÃO EM SAÚDE SOBRE ATENÇÃO ALIMENTAR: UMA ESTRATÉGIA DE INTERVENÇÃO EM ENFERMAGEM AOS PORTADORES DE DIABETES MELLITUS

Jane Ruth Gadelha Costa¹, Francisca Angélica Lopes Brito¹, Karine Silva Oliveira¹, Mara Mayara de Oliveira¹, Thairo Felliipe Freitas Oliveira¹, Lara Leite de Oliveira²

¹Discente de Enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá

E-mail: janne_ruth@hotmail.com

²Docente do curso de enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA). Coordenadora do Núcleo de estudo em Enfermagem Materno Infantil (NEEMI) E-mail: lara.leite@hotmail.com

RESUMO

O Diabetes mellitus (DM) é uma doença crônica não transmissível, ela como outras doenças afetam de forma intensa a vida das pessoas, sua classificação é dividida em dois subtipos; Diabetes Mellitus Tipo 1 e Tipo 2; dados mostram que mundialmente a doença afeta 347 milhões de pessoas, sendo que grande parte das mortes ocorrem em países de baixa renda. Objetivou-se descrever a importância dos alimentos no quadro clínico dos diabéticos tipo 1 e 2. O profissional de saúde precisa atingir a vida cotidiana do paciente, influenciando a adoção de hábitos e condutas saudáveis que venham a contribuir para a melhoria de vida, tal temática foi realizada utilizando a tecnologia grupal, como ferramenta para promoção da saúde com intuito de promover integração e mudanças habituais com o grupo de diabéticos da Unidade Básica de Saúde da Família (COMBATE), no Município de Quixadá-CE. Participaram da atividade 6 pessoas com idade média de 60 anos de idade, como resultado observou-se a dificuldade da adesão a prática da alimentação saudável devido a variedades de produtos no mercado e a influência cultural dos pacientes em fazer suas refeições com alimentos ricos em carboidratos, calorias e açúcares, sobretudo os pacientes demonstraram interesse em aplicar nossas informações em sua vida cotidiana.

Palavras-chave: Diabetes Mellitus. Atenção Primária à Saúde. Alimentação. Enfermagem.

INTRODUÇÃO

O diabetes mellitus (DM) é uma doença crônica não transmissível, ela como outras doenças afetam de forma intensa a vida das pessoas; Fatores ambientais afetam de forma direta na adesão dessa doença, como o tabagismo, sedentarismo, alimentação inadequada, riscos ambientais e comportamentais, ou seja, a causa principal do DM não se encontra em fatores genéticos (PERTERMANN et al., 2015).

Sua classificação é dividida em dois subtipos; Diabetes Mellitus Tipo 1 e Tipo 2. A DM tipo I é regularmente encontrada entre 5% a 10% em crianças e com o grau mais lento e progressivo em adultos, associada à desnutrição de células beta pancreáticas especificamente com deficiência de insulina (DIRETRIZES DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2014).

DM Tipo II é considerada a mais comum, pois corresponde 90% a 95% dos casos de DM. É tipicamente encontrada entre as variações de faixa etárias do indivíduo (Criança, adolescente, adulto, idoso). Esse tipo específico de DM surge quando o pâncreas produz

quantidade insuficiente de insulina para suprir as necessidades do corpo ou quando a existência de defeitos em receptores dificultando a utilização da insulina (FERREIRA; CAMPOS, 2014).

Segundo a Sociedade Brasileira de Diabetes, em 2014 foi confirmado que essa doença atingiu mais de 387 milhões de pessoas no mundo todo, isso equivale acerca de 8,3% da população mundial. Continuando ainda que quase metade das pessoas com diabetes não foi diagnosticada nas mais diversificadas nações do mundo contemporâneo. No Brasil, o diabetes esteve relacionado com mais de 48 mil mortes de pessoas com idade entre 20 e 60 anos, sua prevalência está estimada em 8,7% ⁽¹⁾.

Estudos mostram a forte ligação entre a alimentação e a ocorrência do diabetes mellitus tipo II, com isso, mortes poderiam ser evitadas com através da alimentação saudável. No Brasil cerca de 10 milhões de famílias não possuem renda suficiente para garantir uma alimentação saudável e a quantidade necessária para a necessidade humana (SANTOS et al., 2009).

Presente estudo objetiva-se descrever a importância de uma ação educativa com diabéticos tipo 1 e 2, acerca da alimentação saudável com a finalidade de promover saúde.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência. Utilizou a tecnologia de grupo, como ferramenta para promoção da saúde com intuito de promover integração e mudanças habituais dos portadores de diabetes da Unidade Básica de Saúde da Família (COMBATE), no Município de Quixadá-CE. Esse momento ocorreu em 18 de maio de 2016, no período matutino, foi aproximadamente 1 hora. Participaram 6 pacientes com idade média 60 anos, os mesmos foram abordados na recepção durante a espera de consultas e convidados a participar da atividade na sala de educação em saúde.

A primeira etapa da atividade grupal foi destinada à apresentação da temática, objetivo, método utilizado no presente momento e à explicação das etapas; ou seja, o momento da produção individual da pirâmide alimentar; a terceira etapa é destinada à exposição da produção, permitindo a reflexão e construção coletiva do conhecimento; e a quarta etapa é o momento da avaliação e encerramento da atividade grupal.

A tecnologia desenvolvida, consiste em pirâmide ilustrativa com o modelo de alimentos saudáveis sugerido aos pacientes portadores de diabetes, outra pirâmide vazia com espaços para anexar imagens de diversos tipos de alimentos que os mesmos ingerem diariamente, todos presentes tiveram a oportunidade de expor seu tipo de alimentação de forma dinâmica e ilustrativa, em seguida foi realizado uma roda de conversa para orientações preventivas após ter observado as falhas na escolha, quantidade e manutenção da alimentação adequada para portadores diabetes mellitus tipo 1 e 2.

Os materiais didáticos utilizados foram imagens ilustrativas de diversos tipos de alimentos, (frutas, enlatados, verduras, sucos, Paes, biscoitos, sanduíches, leite, café, suco de caixa, feijão, arroz, macarrão, peixe, carne vermelha, frango), e duas Pirâmides Alimentar Ilustrativa, uma vazia e a outra com imagens de alimentos indicados (leite, azeite, frutas, verduras, legumes, Paes integrais, grãos, carnes, ovos, queijo).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Executou-se uma ação educativa com os pacientes portadores de Diabetes mellitus. No qual obtivemos interação e atenção dos mesmos a respeito da sua alimentação cotidiana. Contamos com a participação de 6 pacientes presentes na unidade, com idade média de 60 anos. Observamos a dificuldade da adesão a prática da alimentação saudável devido a variedades de produtos no mercado e a influência cultural dos pacientes em fazer suas refeições com alimentos ricos em carboidratos, calorias e açúcares. Dividimos ação em quatro momentos, o segundo

momento exibimos uma pirâmide vazia com o propósito dos pacientes terem a liberdade de demonstrarem através de imagens recortadas de alimentos saudáveis e não saudáveis que os mesmos consomem em sua vida diária. No quarto momento surgiram comentários dos pacientes a respeito dos acompanhamentos que o mesmo tem com a sua família no qual restringem alimentos não saudáveis do seu consumo e sua dificuldade na adesão da alimentação.

Dos 6 pacientes integrantes 4 revelaram fazerem uso da prática da alimentação saudável ingerindo: frutas, verduras, alimentos integrais, carnes magras, 2 clientes mostraram não fazer uso de alimentos saudáveis como: refrigerantes, bolos, bolachas recheadas, Pães não integrais. No quarto momento apresentamos uma segunda pirâmide completa com imagens de alimentos saudáveis e o que consumir durante cada refeição diária. Abordou-se através de uma roda de conversa onde foi ressaltado a importância e os benefícios de ter uma alimentação saudável, no qual previne o desenvolvimento de doenças cardíacas, evita a cegueira, favorece uma boa cicatrização em feridas. Os pacientes foram influenciados a induzir práticas de atividade física, pois a movimentação dos músculos permite a diminuição dos níveis glicêmicos presentes na corrente sanguínea. Os pacientes demonstraram interesse em aplicar nossas informações em sua vida cotidiana.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A estratégia grupal proporcionou um momento de distração, bem-estar, expressividade, troca de conhecimentos e experiências, os participantes esclareceram suas dúvidas expuseram suas dificuldades na adesão alimentar. A realização dessas atividades na assistência de saúde, proporcionam aos pacientes e enfermeiros uma maior aproximação e sucesso na adesão ao tratamento de qualquer enfermidade, ofertando uma saúde a população assistida, tendo uma abordagem holística e humanizadora.

REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da Saúde. **Gestão Municipal de Saúde: leis, normas e portarias atuais**. Brasília, DF, 2001.

SANTOS, Rebeca Soares de Andrade et al. **Rede de atenção à saúde ao portador de Diabetes Mellitus: uma análise da implantação no SUS em Recife (PE)**. SAÚDE DEBATE, Rio de Janeiro, v. 39, n. especial, p. 268-282, dez. 2015.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Caderno de atenção básica: Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica – diabetes mellitus**. 2015.

ALVES. G. G.; AERTS. D. **As práticas educativas em saúde e a estratégia saúde da família**. v. 16. Rio de Janeiro, 2011.

DIRETRIZES DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **Classificação Etiológica do Diabetes Mellitus**. Rio de Janeiro, 2014.

FERREIRA. V. A.; CAMPOS. S. M. B **Avanço Farmacológico No Tratamento do Diabetes Tipo 2**. v. 8, n. 3, p. 72-78, Paraná. 2014.

PETERMANN, X. B.; MACHADO, I. S.; PIMENTEL, B. N.; MIOLO, S. B; LUCIANE RÉGIO MARTINS. L, R.; FEDOSSE. E. **Epidemiologia e cuidado à Diabetes Mellitus**

praticado na Atenção Primária à Saúde: uma revisão narrativa. Saúde (Santa Maria), v. 41, n. 1, p. 49-56, 2015.

SANTOS, C. R. B.; GOUVEIA, L. A. V.; PORTELLA, E. S.; AVILA, S. S.; SOARES, E. A.; LANZILLOTTI, H. S. **Índice de Alimentação Saudável:** avaliação do consumo alimentar de diabéticos tipo 2. v. 34, n. 1, p. 115-129, abr. 2009.